A Ejaculação Precoce (EP)

Estima-se que 30% dos homens sofrem de ejaculação precoce (PE) em algum momento de sua vida, o que pode causar um sofrimento significativo.

A ejaculação pode ser considerada prematura quando ocorre 30 segundos a 4 minutos no sexo ou até antes do ato, dependendo de diferentes culturas, países e povos. No entanto, parece que a maioria tende a concordar que qualquer relação sexual com duração inferior a 2 minutos pode ser considerada ejaculação precoce.

Técnicas comportamentais podem ajudá-lo a atrasar o orgasmo. Estes incluem o método start-stop e a técnica do aperto.

Recomenda-se uma combinação destas técnicas juntamente com aconselhamento sexual e medicação (seja utilizando um creme anestésico, como EMLA ou um comprimido oral, como Priligy).

O que é a ejaculação precoce?

A ejaculação precoce é a ejaculação que acontece muito cedo para um homem e seu parceiro ao desfrutar do sexo. Existem dois tipos de ejaculação precoce: na vida (primária) e adquirida (secundária).

EP na vida pode começar cedo, geralmente quando você é adolescente que experimenta o primeiro contato sexual. É mais difícil de tratar e muitas vezes tem causas psicológicas mais profundas.

Certos hábitos também podem contribuir (como se masturbar para ejacular o mais rápido possível, a fim de evitar ser pego por alguem).

EP adquirida, acontece mais tarde na vida e é geralmente desencadeada por qualquer fator psicológico (estresse ou problemas no relacionamento) ou causas físicas (diabetes ou pressão arterial elevada).

Como posso atrasar a ejaculação?

Há uma ampla gama de remédios caseiros para a ejaculação precoce, como sexo frequente, masturbação uma a duas horas antes do ato sexual, ou ter relações sexuais com a mulher por cima.

Preservativos mais grossos: uma parede mais espessa pode diminuir a sensibilidade do pênis.

Estratégias comportamentais: "start-stop" e "técnica de apertar" muitas vezes são eficazes, mas não fornecem uma solução a longo prazo.

Pode levar alguns meses para você superar EP com essas técnicas e muitos homens têm que continuar a usá-los permanentemente.

Em média, 50% a 95% dos homens que usam técnicas sexuais conseguem superar EP eventualmente. Há um risco de recaída se houver mudanças significativas em sua vida sexual (por exemplo, um novo parceiro ou evento estressante), especialmente se você se sentir ansioso. Em geral, quanto mais cedo você aprender a dominar essas técnicas, melhor.

Os homens que são excessivamente sensíveis, ao invés de ser excessivamente ansioso, não pode beneficiar destes métodos comportamentais, porque eles sofrem de uma causa diferente de ejaculação precoce.

Para estes doentes, são recomendados medicamentos que reduzem a sua sensibilidade (por exemplo, EMLA um creme, ou Priligy um comprimido oral). São uma solução melhor e, eventualmente podem melhorar o controle sobre a ejaculação. Embora possam ser tomadas como soluções de longo prazo para a ejaculação precoce, eles não corrigem as causas subjacentes da EP.

Técnicas para retardar a ejaculação

Qual é a técnica "Start-Stop"?

Esta é de longe a técnica mais simples e pode ser feito sozinho ou com um parceiro.

A técnica envolve estimular o pénis e parar antes de você sentir que você está prestes a ejacular. Pare a estimulação por 30-60 segundos e recomeça quando sentir que recuperou o controle. Repita este processo 4-5 vezes, parando e "descansando" cada vez que você sente que você está prestes a ter um orgasmo. Finalmente, deixe a ejaculação ocorrer, para que você possa identificar o "ponto de não retorno".

Muitos casais e parceiros queixam-se, no entanto, sobre a inconveniência deste "método" e encontran-se frustrados. Tente incorporá-lo suavemente no ato sexual e aproveitar as pausas para se concentrar em fontes de prazer que não o pênis.

Qual é a técnica de "Apertar"?

A técnica de "apertar" funciona espremendo o pênis na área entre o eixo e a glande (por cerca de 30 segundos), imediatamente antes de você estar prestes a ejacular. Isso interrompe a ejaculação, mas pode afetar sua ereção, pelo menos até que você seja estimulado novamente. Você deve então repetir este processo 4-5 vezes até que você decida não retardar mais o orgasmo.

Para ser eficaz, este método tem que ser usado por vários meses e exige grande perseverança do homem e sua parceira.

A idéia por trás da técnica de "apertar" é que, depois de um tempo, você é capaz de reconhecer o "ponto de não retorno" e pode ser capaz de atrasar ejaculações futuras. Esta técnica pode ser frustrante, pois pode interromper a atividade sexual.

Quais são as outras opções?

A técnica "start-stop" e "apertar" são mais eficazes quando combinadas com estas técnicas:

Pense em outra coisa: algo perturbador, chato ou irritante

Respire fundo antes da ejaculação: isso pode atrasar o orgasmo, retardando a ejaculação e estimulação

E esteja ciente de que quanto mais pressão o homem sentir no momento do sexo, maiores são as chances dele sofrer de EP, a comunicação entre o casal é imprescindível para que ele possa superar muitas questões e chegar a cura mais rápido satisfazendo assim a sí próprio e o sua parceira.

Para saber mais técnicas e informações de como retardar a Ejaculação Precoce (EP) clique no link abaixo:

http://bit.ly/destruindo-ejaculacao-precoce